

PLANO DE TRABALHO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR CASA DA CRIANÇA JESUS DE NAZARÉ

1. IDENTIFICAÇÃO DA UNIDADE ESCOLAR

NOME DA UNIDADE ESCOLAR	CASA DA CRIANÇA JESUS DE NAZARÉ
CÓDIGO DA U.E (INEP)	178.871
MODALIDADE DE ENSINO	EDUCAÇÃO INFANTIL – CRECHE
ENDEREÇO	ALAMEDA DA CRIANÇA, 105 – VILA VITÓRIA
TELEFONE	(19) 3875-6584
E-MAIL	contato@ccjn.com.br

2. HORÁRIO DE ATENDIMENTO DA UNIDADE ESCOLAR

06H30 AS 17H00

3. CAPACIDADE DE ATENDIMENTO

CRECHE CASA DA CRIANÇA JESUS DE NAZARÉ	260 crianças. (4 meses a 3 anos e 11 meses)
--	---

4. QUADRO RESUMO

CASA DA CRIANÇA JESUS DE NAZARÉ	QUANTIDADE DE ALUNOS	QUANTIDADE DE AUXILIAR DE DESENVOLVIMENTO EDUCACIONAL / MONITOR	QUANTIDADE DE PROFESSORES
BERÇÁRIO I	20	04	
BERÇÁRIO II A	20	03	
BERÇÁRIO II B	20	03	
BERÇÁRIO II C	20	03	
MATERNAL I A	23	03	01
MATERNAL I B	23	03	
MATERNAL I C	23	03	
MATERNAL I D	23	03	
MATERNAL II A	22	02	01
MATERNAL II B	22	03	
MATERNAL II C	22	02	01
MATERNAL II D	22	03	
TOTAL	260	35*	04*

*Uma professora atua a cada duas salas. Uma monitora é responsável exclusivamente pela medicação.

5. IDENTIFICAÇÃO DOS RESPONSÁVEIS PELA UNIDADE ESCOLAR

NOME COMPLETO	ROSANA RODRIGUES DE SOUZA POIANI
Nº CPF/MF	304.946.288-47
Nº RG / ÓRGÃO EXPEDITOR	34.601.845-6
ENDEREÇO	AV. JOSUÉ FERREIRA DA SILVA, 13
TELEFONE	(19) 3875-6584
CELULAR	(19) 99321-3124
E-MAIL	rosana.poiani@ccjn.com.br
CARGO	DIRETORA PEDAGÓGICA
FORMAÇÃO	ENSINO SUPERIOR - PEDAGOGIA

NOME COMPLETO	ROSELY FERREIRA CELESTINO
Nº CPF/MF	248.949.618-22
Nº RG / ÓRGÃO EXPEDITOR	28.547.207-0 SSP/SP
ENDEREÇO	R. SERANO, 740 – REC. CAMP. VIRACOPOS
TELEFONE	(19) 3329-6992
CELULAR	(19) 99321-3124
E-MAIL	coordpedagogica@ccjn.com.br
CARGO	COORDENADORA PEDAGÓGICA
FORMAÇÃO	ENSINO SUPERIOR - PEDAGOGIA

NOME COMPLETO	SILVANA MARTELO MING
Nº CPF/MF	334.989.378-39
Nº RG / ÓRGÃO EXPEDITOR	47.798.827-8 SSP/SP
ENDEREÇO	R. ARMANDO SALES DE OLIVEIRA, 860
TELEFONE	(19) 3329-6983
CELULAR	(19) 98338-2116
E-MAIL	nutricao@ccjn.com.br
CARGO	NUTRICIONISTA
FORMAÇÃO	ENSINO SUPERIOR - NUTRIÇÃO

6. EQUIPE DIRETA DE APOIO

EQUIPE DIRETA DE APOIO			
QUANTIDADE	CARGO/FUNÇÃO	CARGA HORÁRIA SEMANAL	ESCOLARIDADE
1	Nutricionista	10 HORAS	Ensino Superior em Nutrição - Habilitada CRN
1	Técnico em nutrição e dietética	20 HORAS	Tecnólogo em nutrição – Habilitada CRN
1	Cozinheira	40 Horas	SEM EXIGÊNCIA
3	Assistente de Cozinheiro	40 Horas	SEM EXIGÊNCIA

7. PERÍODO DE EXECUÇÃO: 1º e 2º semestre (ano letivo)

8. OBJETIVO GERAL:

Elaborar cardápios que atendam às necessidades nutricionais das crianças durante o período letivo de 2019 assim como promover a prática de uma alimentação saudável.

9. OBJETIVO ESPECIFICO:

- Elaborar cardápios visando garantir a segurança alimentar e nutricional dos alunos, com acesso de forma igualitária, respeitando as diferenças biológicas entre idades e condições de saúde dos alunos que necessitem de atenção específica com diagnóstico médico para dietas especiais como intolerante à lactose, alergia a proteína do leite, doença celíaca entre outras patologias;
- Utilizar alimentos variados e de acordo com a sazonalidade, atendendo as porções de frutas, hortaliças especificadas no Programa Nacional de Alimentação Escolar, assim como para demais nutrientes;
- Utilizar alimentos seguros e que respeitem a cultura, as tradições e hábitos alimentares saudáveis, contribuindo para o crescimento e desenvolvimento dos alunos;
- Promover ações de educação alimentar às crianças, famílias e colaboradores;
- Realizar orientação alimentar para as famílias de acordo com a necessidade da criança;
- Incluir alimentos da agricultura familiar de acordo com a disponibilidade de envio da unidade executora, conforme critérios estabelecidos na resolução 04/2015 FNDE;
- Participar do processo de matrícula da criança conhecendo o hábito alimentar da criança e da família realizando orientações alimentares de acordo com cada caso específico promovendo a alimentação saudável;
- As refeições serão fracionadas entre 4 a 5 refeições diárias, respeitando o preconizado de 70% das necessidades nutricionais/dia do Programa Nacional de Alimentação Escolar.
- O cardápio será elaborado por Profissional Nutricionista.
- O Profissional Nutricionista fará o acompanhamento e supervisão da execução dos cardápios, rotina da unidade produtora de refeições, boas práticas de manipulação de alimentos, realização treinamento aos colaboradores referente às boas práticas de manipulação de alimentos e condutas para servir às refeições as crianças, prezando pela segurança alimentar.

10. JUSTIFICATIVA:

A importância de uma alimentação saudável é indiscutível em todas as etapas da vida, entretanto, a infância requer uma maior atenção, já que nesta fase o organismo humano encontra-se em franco desenvolvimento, podendo a prática contínua de uma alimentação inadequada ocasionar o desenvolvimento de carências nutricionais e o comprometimento do desenvolvimento.

Os cardápios da creche serão elaborados de acordo com o objetivo do Programa Nacional de Alimentação Escolar, baseado em contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e a formação de práticas alimentar saudáveis dos alunos, por meio de ações de educação alimentar e nutricional e da oferta de refeições que cubram as suas necessidades nutricionais durante o período letivo que estão sendo atendidos.

11. PÚBLICO ALVO / BENEFICIÁRIOS:

260 crianças, na faixa etária de 4 meses à 3 anos e 11 meses.

12. ÁREA DE ABRANGÊNCIA:

Berçário I / Berçário II / Maternal I / Maternal II

13. METODOLOGIA

As atividades e ações de educação nutrição serão desenvolvidas através de:

- ✓ Oficinas de culinária com as preparações: Suco de Hulk; Salada tropical; iogurte de inhame; vitamina de frutas;
- ✓ Manuseio e conhecimento da textura, cor, sabor dos alimentos dos diferentes grupos alimentares;
- ✓ Confeção de quadros, livros, cartazes com o tema alimentação saudável;
- ✓ Desenvolvimento de atividades lúdicas pedagógicas: pintura, colagem com imagem de alimentos contextualizando a alimentação saudável;
- ✓ Contação de histórias;
- ✓ Cultivo de verduras e especiarias na horta.

CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO

Atividade	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Oficinas de culinária				X	X	X						
Manuseio e conhecimento da textura, cor, sabor dos alimentos dos diferentes grupos alimentares;		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Cultivo da Horta		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Atividades pedagógicas, contação de histórias, confecção do livro, cartazes quadros (todas faixas etárias)		X	X	X	X	X		X	X	X	X	
Orientação alimentar com família na matrícula da criança	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Orientação nutricional aos pais referente a criança	X	x	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

14. RESULTADOS ESPERADOS

Contribuir para a promoção da qualidade de vida das crianças e famílias, despertando o interesse pela alimentação saudável e adequada, apresentando e estimulando o conhecimento dos diferentes grupos de alimentados, melhorando assim na aceitação de verduras e frutas.

(Handwritten signatures and initials)

15. AÇÕES DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL:

Projeto temático Criança saudável

Duração: 04/02/2019 a 29/11/2019

- ✓ Promover hábitos alimentares saudáveis para prevenir doenças relacionadas com a má alimentação;
- ✓ Ampliar a aceitação de novos alimentos;
- ✓ Despertar o interesse pelo consumo de frutas, verduras e legumes;
- ✓ Possibilitar o conhecimento sobre a origem dos alimentos;
- ✓ Incentivar o cultivo de hortas e aproveitamento das hortaliças;
- ✓ Elaborar livros de receitas estimulando a família a adotar práticas alimentares saudáveis;
- ✓ Estimular hábitos de higiene para a manipulação e consumo dos alimentos;

RECURSOS HUMANOS
Nutricionista
Técnico em nutrição
Professoras
Monitoras
Coordenadora Pedagógica
Auxiliares de coordenação

META	AÇÕES	Indicadores	Quantidade	Início	Término
Promover e estimular as práticas alimentares saudáveis, a fim de contribuir para o crescimento e desenvolvimento	Atividades de educação nutricional, cultivo de hortaliças, elaboração de receitas culinárias, dando a possibilidade aos alunos de interagirem com os alimentos.	Oficinas de culinária	08 aulas no primeiro semestre com cada sala de Maternal II	01/04/2019	31/06/2019
		Cultivo da Horta	Anual	04/02/2019	22/11/2019
		Atividades pedagógicas	04 aulas no segundo semestre com cada sala.	05/08/2019	29/11/2019
Matrículas	Conhecer o hábito alimentar da criança e família promovendo a alimentação saudável	Entrevista na matrícula	Anual	Janeiro	Dezembro conforme demanda.



16. ANEXOS

16.1 Atribuições da Nutricionista

Nutrição/Merenda: Elaborar cardápios que atenda às necessidades nutricionais das crianças durante o período que estão sendo atendidas na Instituição, contribuindo para o crescimento, desenvolvimento, aprendizagem bem como promover a formação de hábitos alimentares saudáveis.

Compete ao nutricionista, planejar, organizar, supervisionar e avaliar os serviços de alimentação e nutrição, além disso, realizar assistência e educação nutricional a coletividade ou indivíduo sadios ou enfermos em instituições públicas ou privadas (Conselho Federal de Nutricionistas).


Valores:

- ✓ Ética, Responsabilidade, Respeito e Profissionalismo.

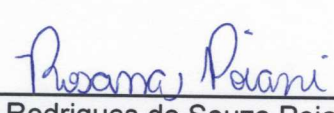
Atribuições:

- ✓ Cálculos dos parâmetros nutricionais para atendimento da clientela com base em recomendações nutricionais, avaliação nutricional e necessidades nutricionais específicas;
- ✓ Programação, elaboração e avaliação dos cardápios, adequando-os as faixas etárias e perfil epidemiológico das crianças respeitando hábitos alimentares seguindo a Legislação da Alimentação Escolar (FNDE);
- ✓ Participar do planejamento, orientação e supervisão das atividades de seleção, compra, armazenamento, produção e distribuição dos alimentos, zelando pela qualidade dos produtos, observando as boas práticas higiênicas e sanitárias;
- ✓ Identificação de crianças portadoras de patologias e deficiências associadas à nutrição, para o atendimento adequado de acordo com o diagnóstico médico;
- ✓ Planejamento e supervisão da adequação de instalações físicas, equipamentos e utensílios;
- ✓ Atualização do manual de boas práticas sempre que necessário;
- ✓ Participação no desenvolvimento de atividades de educação nutricional com as crianças, funcionários e famílias;
- ✓ Coordenação de desenvolvimento de receituário e respectivas fichas técnicas, avaliando periodicamente as preparações culinárias;
- ✓ Planejamento, implantação, coordenação e supervisão das atividades de pré-preparo, preparo, distribuição das refeições;
- ✓ Colaboração e/ou participação das ações relativas ao diagnóstico, avaliação e monitoramento nutricional dos alunos;
- ✓ Participação de projetos de assistência aos funcionários e famílias;
- ✓ Desenvolvimento de treinamento, folders educativos e informativos;
- ✓ Avaliação de resto/ingestão mensal;
- ✓ Contribuição com o trabalho em equipe para o aprimoramento e aperfeiçoamento das atividades da Instituição;
- ✓ Desenvolvimento de projeto que envolva alimentação saudável, crianças e estrutura física do prédio para melhorias;
- ✓ Participação de reuniões e Palestras relacionadas a área.
- ✓ Orientação às famílias sobre alimentação saudável e de acordo com cada caso específica;
- ✓ Discussão de casos com outros profissionais;

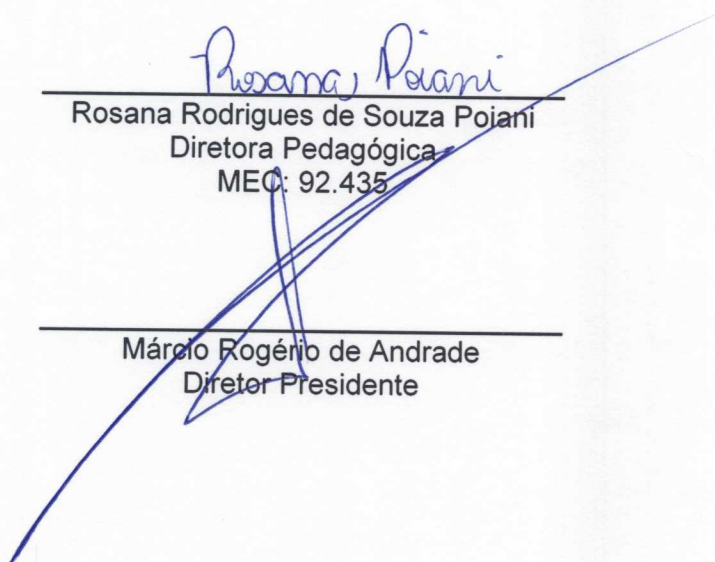
- ✓ Auxílio na preparação de eventos e cursos para as famílias;
- ✓ Recrutar e selecionar candidatos para o quadro de funcionário da cozinha;
- ✓ Realizar treinamento de boas práticas de manipulação de alimentos para as cozinheiras e assistente de cozinheiro
- ✓ Realizar treinamento de boas práticas para servir as refeições e alimentação infantil para monitoras, auxiliares de coordenação, professoras e coordenadoras.
- ✓ Realização do processo de compras, cotações, visita aos fornecedores;
- ✓ Zelar pelo controle de qualidade, limpeza da caixa de água, desinsetização, exames de saúde dos colaboradores, manutenções de acordo com as recomendações e necessidades das unidades;
- ✓ Zelar pela segurança do trabalho no setor de produção de refeições;
- ✓ Elaborar os cardápios seguindo o planejamento de custo mensal disponível sendo informado pelo setor administrativo.
- ✓ Acompanhar as autoridades da vigilância sanitária prestando as informações necessárias;
- ✓ Orientar e adequar as atividades seguindo as resoluções sanitárias no ambiente escolar.



Silvana Martelo Ming
Nutricionista
CRN-3: 25739



Rosana Rodrigues de Souza Pojani
Diretora Pedagógica
MEC: 92.435



Márcio Rogério de Andrade
Diretor Presidente



"CASA DA CRIANÇA JESUS D NAZARÉ"

CRECHE - FUNDADA EM 28/04/78 CNPJ: 50.079.763/0001-48
Utilidade Pública Federal, Decreto de 21-03-94 Proc. 13569/93-29
Utilidade Pública Municipal, Lei n° 1728 de 04-10-79

Al. Da Criança, 105 - Indaiatuba/ SP - CEP: 13338-020 (19) 3875-6584 e-mail: contato@ccjn.com.br

Cardápios: 1ª Semana Berçário I Menores de 1 ano

*Os cardápios poderão ser modificados conforme doações alimentares e alterações necessárias

Refeição/ Horários	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira						
DESJEJUM 07h45	Fórmula de leite infantil	Fórmula de leite infantil	Fórmula de leite infantil	Fórmula de leite infantil	Fórmula de leite infantil						
COLAÇÃO 8h45 horas	Banana	Maçã	Mamão	Melão	Pêra						
ALMOÇO (PAPA) 10h00	Arroz, mandioquinha, carne bovina, lentilha, abobora e chuchu	Macarrão, batata, fígado, feijão, beterraba e couve	Fubá, batata, carne bovina, grão de bico, abobora moranga e acelga	Arroz, inhame, frango, feijão, cenoura e espinafre	Macarrão, mandioquinha, carne moída, feijão, abobora e acelga.						
LANCHE 13h00	Fórmula de leite infantil	Fórmula de leite infantil	Fórmula de leite infantil	Fórmula de leite infantil	Fórmula de leite infantil						
JANTAR (PAPA) 14h50	Macarrão, inhame, frango, feijão, abobrinha e cenoura.	Fubá, mandioquinha, carne moída, grão de bico, acelga e abóbora japonesa.	Macarrão, inhame, frango, lentilha, couve e cenoura	Fubá, mandioca, carne moída, grão de bico, acelga e abóbora.	Arroz, batata, frango, feijão, couve e cenoura						
Média Semanal	kcal 669,4	CHO(g) 97,8	Prot.(g) 28,9	Lip.(g) 19,5	Fibra (g) 8,5	Vit A (µg) 504,2	C (mg) 44,0	Ca mg 411,6	Fe (mg) 10,3	Mg (mg) 93,7	Zn (mg) 4,9

Cardápio baseado em 70% das recomendações nutricionais estipulado pelo PNAE.

Silvana Martelo Ming CRN-3: 25739/ Nutricionista

Tabelas de Composição de Alimentos Utilizadas (fonte):

Tabela de Composição de Alimentos IBGE. 1977

Tabela de Composição de Alimentos PHILIPPE S.T, 2ªed., 2002.

Tabela de Composição de Alimentos TACO, 3ª ed, 2006

Software - AVANUTRI REVOLUTION - Versão 4.0

Cardápios: 2ª Semana Berçário I Menores de 1 ano

*Os cardápios poderão ser modificados conforme doações alimentares e alterações necessárias

Refeição/ Horários	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira			
DESJEJUM 07h45	Fórmula de leite Infantil	Fórmula de leite Infantil	Fórmula de leite Infantil	Fórmula de leite Infantil	Fórmula de leite Infantil			
COLAÇÃO 8h45	Melancia	Banana	Mamão	Pêra	Melão			
ALMOÇO (PAPA) 10h00	Arroz, batata, carne moída, feijão, couve e chuchu.	Macarrão, inhame, frango, grão de bico, abobora e beterraba.	Fubá, batata, carne bovina, feijão, cenoura e acelga	Arroz, mandioquinha, figado, lentilha, abobrinha e cenoura	Fubá, batata, carne bovina, feijão, abobora e beterraba.			
Lanche 13:00 horas	Fórmula de leite Infantil	Fórmula de leite Infantil	Fórmula de leite Infantil	Fórmula de leite Infantil	Fórmula de leite Infantil			
JANTAR (PAPA) 14h50	Macarrão, inhame, frango, feijão, abóbora e acelga.	Fubá, mandioquinha, carne, lentilha cenoura e chuchu.	Arroz, inhame, frango, feijão, espinafre e abobora moranga.	Fúba, batata, frango, grão de bico, acelga e abobora japonesa.	Macarrão, inhame, frango, lentilha, cenoura e abobrinha.			
Média Semanal	kcal 676,2	Prof.(g) 28,9	Lip.(g) 19,4	Vit A (µg) 486,7	Ca mg 390,1	Fe (mg) 10,4	Mg (mg) 95,2	Zn (mg) 5,0

Cardápio baseado em 70% das recomendações nutricionais estipulado pelo PNAE.

Silvana Martelo Ming CRN-3: 25739/ Nutricionista

Tabelas de Composição de Alimentos Utilizadas (fonte):

Tabela de Composição de Alimentos IBGE. 1977

Tabela de Composição de Alimentos PHILIPPE S.T, 2ªed., 2002.

Tabela de Composição de Alimentos TACO, 3ª ed, 2006

Software - AVANUTRI REVOLUTION - Versão 4.0

Cardápios: 3ª Semana Berçário I Menores de 1 ano

*Os cardápios poderão ser modificados conforme doações alimentares e alterações necessárias

Refeição/ Horários	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira						
DESJEJUM 07h45	Fórmula de leite infantil	Fórmula de leite infantil	Fórmula de leite infantil	Fórmula de leite infantil	Fórmula de leite infantil						
COLAÇÃO 8h45	Melão	Banana	Pêra	Mamão	Maçã						
ALMOÇO (PAPA) 10h00	Fubá, inhame, carne bovina, feijão, couve e abobora moranga	Arroz, batata, frango, lentilha, acelga e cenoura	Arroz, mandioquinha, fígado, grão de bico, acelga e chuchu.	Arroz, inhame, frango, feijão, acelga, abobora japonesa.	Arroz, mandioquinha, carne bovina, feijão, couve e abobora moranga.						
LANCHE 13:00	Fórmula de leite infantil	Fórmula de leite infantil	Fórmula de leite infantil	Fórmula de leite infantil	Fórmula de leite infantil						
JANTAR (PAPA) 14h50	Macarrão, mandioquinha, frango, lentilha, espinafre e cenoura	Arroz, mandioca, carne bovina, feijão abobora e beterraba	Fubá, inhame, frango, feijão, espinafre e cenoura	Macarrão, batata, carne bovina, feijão, abobrinha e abobora.	Fubá, inhame, frango, grão de bico, beterraba e chuchu.						
Média Semanal	kcal 699,0	CHO(g) 104,5	Prot.(g) 29,0	Lip.(g) 19,2	Fibra (g) 9,2	Vit A (µg) 480,4	C (mg) 43,6	Ca mg 401,3	Fe (mg) 10,6	Mg (mg) 104,5	Zn (mg) 4,9

Cardápio baseado em 70% das recomendações nutricionais estipulado pelo PNAE.

Silvana Martelo Ming CRN-3: 25739/ Nutricionista

Tabelas de Composição de Alimentos Utilizadas (fonte):
Tabela de Composição de Alimentos IBGE. 1977
Tabela de Composição de Alimentos PHILIPPE S.T, 2ªed., 2002.
Tabela de Composição de Alimentos TACO, 3ª ed, 2006
Software - AVANUTRI REVOLUTION - Versão 4.0

Cardápios: 4ª Semana Berçário I Menores de 1 ano

*Os cardápios poderão ser modificados conforme doações alimentares e alterações necessárias

Refeição/ Horários	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira						
DESJEJUM 07h45	Fórmula de leite infantil	Fórmula de leite infantil	Fórmula de leite infantil	Fórmula de leite infantil	Fórmula de leite infantil						
COLAÇÃO 8h45	Mamão	Maçã	Pera	Banana	Melancia						
ALMOÇO (PAPA) 10h00	Macarrão, inhame, carne bovina, feijão, espinafre e abobora moranga	Arroz, mandiocinha, figado, grão de bico, chuchu e cenoura.	Fubá, batata, carne, feijão, abobrinha e acelga	Arroz, inhame, feijão, frango, chuchu e cenoura	Macarrão, batata, carne bovina, lentilha, abobora e espinafre.						
LANCHE 13h00	Fórmula de leite infantil	Fórmula de leite infantil	Fórmula de leite infantil	Fórmula de leite infantil	Fórmula de leite infantil						
JANTAR (PAPA) 14h50	Fubá, mandiocinha, frango, feijão, acelga e cenoura	Macarrão, inhame, carne bovina, feijão, abobora moranga e espinafre	Arroz, mandioca, frango, grão de bico, chuchu e cenoura.	Macarrão, batata, carne, lentilha, acelga, abobora moranga	Fubá, inhame, frango, feijão, tomate e chuchu.						
Média Semanal	kcal 680,7	CHO(g) 102,8	Prot.(g) 28,5	Lip.(g) 18,9	Fibra (g) 9,3	Vit A (µg) 479,6	C (mg) 40,5	Ca mg 364,2	Fe (mg) 10,4	Mg (mg) 102,9	Zn (mg) 5,0

Cardápio baseado em 70% das recomendações nutricionais estipulado pelo PNAE.

Silvana Martelo Ming CRN-3: 25739/ Nutricionista

Tabelas de Composição de Alimentos Utilizadas (fonte):
Tabela de Composição de Alimentos IBGE: 1977
Tabela de Composição de Alimentos PHILIPPE S.T, 2ªed., 2002.
Tabela de Composição de Alimentos TACO, 3ª ed, 2006
Software - AVANUTRI REVOLUTION - Versão 4.0



“CASA DA CRIANÇA JESUS DE NAZARÉ”

CRECHE – FUNDADA EM 28/04/78 CNPJ: 50.079.763/0001-48
 Utilidade Pública Federal, Decreto de 21-03-94 Proc. 13569/93-29
 Utilidade Pública Municipal, Lei nº 1728 de 04-10-79

Al. Da Criança, 105 – Indaiatuba/ SP – CEP: 13338-020 (19) 3875-6584 e-mail: contato@ccjn.com.br

Cardápios: 1ª semana / Cardápio para faixa etária de 1 a 3 anos e 11 meses de idade

*Os cardápios poderão ser modificados conforme doações alimentares e alterações necessárias

Refeição/ Horários	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
DESJEJUM 07h30	Pão integral com margarina e leite integral com banana.	Pão integral com requeijão leite integral com cacau	Pão integral com papa de frango leite integral com cacau	Pão integral com margarina leite integral com maçã	Pão integral com margarina leite integral com cacau.
ALMOÇO 10h00	Arroz Feijão carioca Omelete com cenoura Abobrinha refogada Saladas: berinjela e tomate Sobremesa: Maçã.	Arroz Feijão carioca Purê de abóbora com carne moída Saladas: brócolis e couve flor Sobremesa: Melancia.	Arroz Feijão preto Frango em cubos com mandioca Saladas: almeirão e repolho Sobremesa: Pêra.	Arroz integral Feijão carioca Isclas de fígado com couve Saladas: rúcula e alface Sobremesa: Banana.	Arroz Feijão carioca Isca de frango acebolada Salada: Tabule (pepino, tomate, hortelã, trigo de quibe) Sobremesa: Mamão
LANCHE DA TARDE 13h00	Suco Mix: limão com cenoura e maçã Biscoito integral	Suco de laranja Bolo de laranja	Arroz doce c/ aveia	Suco da horta (maracujá, limão + couve) Pão integral com molho de carne desfiada	Salada de fruta (banana, pêra, morango, maçã, mamão e caldo de laranja)
JANTAR (SOPA) 14h50	Macarrão, inhame, frango, feijão, abobrinha e cenoura.	Fubá, mandioquinha, carne moída, grão de bico, acelga e abóbora moranga.	Macarrão, inhame, frango, lentilha, couve e cenoura	Arroz, mandioca, carne moída, grão de bico, acelga e abóbora.	Fubá, batata, frango, feijão, couve e cenoura

Média Semanal	kcal	CHO(g)	Prot.(g)	Lip.(g)	Fibra (g)	Vit A (µg)	C (mg)	Ca mg	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)
	922,1	148,8	34,6	22,0	15,2	459,6	59,0	449,7	8,4	149,8	5,4

Cardápio baseado em 70% das recomendações nutricionais estipulado pelo PNAE.

Silvana Martelo Ming CRN-3: 25739/ Nutricionista

Tabelas de Composição de Alimentos Utilizadas (fonte):
Tabela de Composição de Alimentos IBGE. 1977
Tabela de Composição de Alimentos PHILIPPE S.T, 2ªed., 2002.
Tabela de Composição de Alimentos TACO, 3ª ed, 2006
Software - AVANUTRI REVOLUTION - Versão 4.0

2ª semana / Cardápio para faixa etária 1 ano a 3 anos e 11 meses de idade.

*Os cardápios poderão ser modificados conforme doações alimentares e alterações necessárias.

Refeição/ Horários	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
DESJEJUM 07h30	Pão integral com margarina leite integral com cacau	Pão integral com requeijão leite integral com banana	Pão integral com margarina leite integral com cacau	Pão integral com requeijão leite integral com maçã	Pão integral com margarina leite integral com cacau
ALMOÇO 10h00	Arroz Feijão carioca Ovo cozido ao molho com tomate e orégano Farofa de farinha de mandioca, aveia e cenoura Saladas: repolho e cenoura ralada Sobremesa: Maçã	Arroz Feijão Preto Carne de panela com tomate e batata doce Saladas: alface e tomate Sobremesa: Banana	Arroz integral Feijão carioca Frango desfiado com cebola Saladas: beterraba e acelga Sobremesa: Melancia	Arroz Feijão carioca Peixe ao molho com batata, tomate e cebola Saladas: vinagrete (tomate, pepino, cebola) Sobremesa: Melão	Macarrão com tomate, cenoura e brócolis Quibe assado Purê de mandiquinha Saladas: alface e couve Sobremesa: Abacaxi
LANCHE DA TARDE 13h00	Suco de laranja com cenoura Bolo de cenoura sem cobertura	Suco de abacaxi com hortelã Biscoito de maisena	Suco de laranja Torta de carne	Suco de maracujá com cenoura Pão integral com molho de frango desfiado	mingau de aveia
JANTAR (SOPA) 14h50	Macarrão, inhame, carne moída, feijão, acelga e abobora.	Fubá, mandiquinha, frango, feijão, cenoura e chuchu.	Macarrão, inhame, carne bovina, feijão, espinafre e abobora moranga.	Arroz, batata, frango, lentilha, acelga e tomate.	Fubá, inhame, carne bovina, feijão, cenoura e abobrinha

Média Semanal	kcal	CHO(g)	Prot.(g)	Lip.(g)	Fibra (g)	Vit A (µg)	C (mg)	Ca mg	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)
	926,0	149,0	42,4	21,8	13,9	292,1	49,7	444,7	9,2	136,3	4,8

Cardápio baseado em 70% das recomendações nutricionais estipulado pelo PNAE.

Silvana Martelo Ming CRN-3: 25739/ Nutricionista

Tabelas de Composição de Alimentos Utilizadas (fonte):
Tabela de Composição de Alimentos IBGE: 1977
Tabela de Composição de Alimentos PHILIPPE S.T., 2ªed., 2002.
Tabela de Composição de Alimentos TACO, 3ª ed, 2006
Software - AVANUTRI REVOLUTION - Versão 4.0

3ª semana / Cardápio para faixa etária de 1 a 3 anos e 11 meses de idade

*Os cardápios poderão ser modificados conforme doações alimentares e alterações necessárias.

Refeição/ Horários	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
DESJEJUM 07h30	Pão integral com margarina, Leite integral com cacau	Pão integral com queijo Leite integral com banana	Pão integral com margarina Leite integral com cacau	Pão integral com margarina Leite integral com maçã	Pão integral com queijo Leite integral com cacau
ALMOÇO 10h00	Arroz Feijão carioca Omelete com cenoura Refogado de repolho e tomate Saladas: chuchu e cenoura Sobremesa: Melão	Arroz Feijão carioca Purê de abobora carne desfiada Saladas: salada tropical (couve, alface, tomate, morango e manga) Sobremesa: Maçã	Arroz Feijão Preto Frango ao molho com mandioca e cenoura Saladas: rúcula e acelga Sobremesa: Banana	Arroz integral Feijão carioca Isclas de figado com batata e cenoura Saladas: couve e tomate Sobremesa: Melancia	Arroz Feijão carioca Isclas de frango acebolada Saladas: brócolis e beterraba Sobremesa: Pêra
LANCHE DA TARDE 13h00	Suco da Horta (limão, maracujá e couve) Bolo de Fubá	Suco de Laranja Biscoito integral	Canjica	Suco de abacaxi com hortelã Pão integral com carne moída	Salada de fruta (banana, maçã, pera, mamão, morango e caldo de laranja).
JANTAR (SOPA) 14h50	Macarrão, mandioquinha, frango, feijão, espinafre e cenoura.	Arroz, mandioca, carne bovina, lentilha, abobora moranga e beterraba.	Fubá, inhame, frango, feijão, espinafre e cenoura.	Macarrão, batata, carne bovina, feijão, acelga e abobora.	Fubá, inhame, frango, grão de bico, tomate e chuchu.

Média Semanal	kcal	CHO(g)	Prot.(g)	Lip.(g)	Fibra (g)	Vit A (µg)	C (mg)	Ca mg	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)
	922,5	151,3	41,4	21,7	15,1	462,4	54,2	428,4	9,2	149,6	5,4

Cardápio baseado em 70% das recomendações nutricionais estipulado pelo PNAE.

Silvana Martelo Ming CRN-3: 25739/ Nutricionista

Tabelas de Composição de Alimentos Utilizadas (fonte):
Tabela de Composição de Alimentos IBGE. 1977
Tabela de Composição de Alimentos PHILIPPE S.T, 2ªed., 2002.
Tabela de Composição de Alimentos TACO, 3ª ed, 2006
Software - AVANUTRI REVOLUTION - Versão 4.0

4ª semana / Cardápio para faixa etária de 1 a 3 anos e 11 meses de idade
*Os cardápios poderão ser modificados conforme doações alimentares e alterações necessárias.

Refeição/ Horários	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira						
DESJEJUM 07h30	Pão integral com margarina Leite integral com cacau	Pão integral com queijo Leite integral com banana	Pão integral com margarina Leite integral com cacau	Pão integral com margarina Leite integral com maçã	Pão integral com queijo Leite integral com cacau						
ALMOÇO 10h00	Arroz Feijão carioca Omelete com espinafre Refogado de chuchu com tomate Salada: pepino e tomate Sobremesa: Maçã	Arroz Integral Feijão carioca Escondidinho com frango desfiado Saladas: alface e beterraba Sobremesa: Melancia	Arroz Feijão Preto Carne de panela ao molho com batata doce Saladas: couve flor e cenoura ralada Sobremesa: Banana	Arroz Feijão carioca Peixe com cenoura, tomate e cebola Saladas: alface e tomate Sobremesa: Abacaxi	Macarrão alho e óleo Carne Moida com tomate Saladas: Mix (acelga, cenoura, agrião) Sobremesa: Melão						
LANCHE DA TARDE 13h00	Suco de Maracujá com cenoura Bolo simples	Suco de laranja Biscoito água e sal	Suco mix (limão, laranja e couve) Torta de carne	Suco de melancia Pão com creme de tomate e cenoura	Suco de laranja com cenoura Biscoito de maisena						
JANTAR (SOPA) 14h50	Fubá, mandioquinha, carne bovina, feijão, acelga e cenoura	Macarrão, inhame, frango, feijão, abobora moranga e espinafre.	Arroz, mandioca, fígado, grão de bico, chuchu, cenoura.	Macarrão, batata, frango, lentilha, acelga e abobora moranga.	fubá, inhame, carne bovina, feijão, tomate e chuchu						
Média Semanal	kcal 937,8	CHO(g) 154,0	Prot.(g) 35,5	Lip.(g) 21,1	Fibra (g) 14,1	Vit A (µg) 378,8	C (mg) 84,4	Ca mg 423,1	Fe (mg) 8,6	Mg (mg) 132,8	Zn (mg) 4,6

Cardápio baseado em 70% das recomendações nutricionais estipulado pelo PNAE.

Silvana Martelo Ming CRN-3: 25739/ Nutricionista

Tabelas de Composição de Alimentos Utilizadas (fonte):
Tabela de Composição de Alimentos IBGE. 1977
Tabela de Composição de Alimentos PHILIPPE S.T, 2ªed., 2002.
Tabela de Composição de Alimentos TACO, 3ª ed, 2006
Software - AVANUTRI REVOLUTION - Versão 4.0